

**第67回 日本東洋医学会学術総会 市民公開講座**

日時：平成28年6月5日（日）13：56～16：08

場所：サンポートホール高松 3階 大ホール

主催：一般社団法人日本東洋医学会、日本漢方生薬製剤協会

後援：高松市、香川県医師会、高松市医師会、徳島県医師会、愛媛県医師会、高知県医師会、四国新聞社

プログラム：

第1部 自然のチカラで美しく健康に 一心と体に効く漢方一

座長：野萱純子先生（社会医療法人財団大樹会 総合病院 回生病院 女性漢方外来）

「その不調、漢方にできることがあります！」

講師：塩田敦子先生（香川県立保健医療大学 看護学科）

「漢方の知恵でポジティブ・エイジング」

講師：木村容子先生（東京女子医科大学 東洋医学研究所）

第2部 映画をつくり続けて 三者対談

山田洋次（映画監督）

梅津龍太郎（ラジオキャスター・プロデューサー）

岩瀬弥永子（ラジオ・パーソナリティ）



内容：

**13:56～13:59 挨拶 日本東洋医学会 清水寛**

- ・今回で67回目、四国で初めて開催された。2,500人のドクター、薬剤師、鍼灸師が集まり学術総会が行われている。
- ・市民のみならず漢方を活用し、健康寿命を延ばしていただきたく、漢方、特に「自然のチカラで美しく健康に」と題して野萱純子先生の座長で、塩田先生、木村先生のお話。おもしろい話が聞けるとおもいます。
- ・今後の生活に役立てていただければと思っております。

**13:59～14:03 挨拶 日本漢方生薬製剤協会 常務理事 渡邊喜久彦**

- ・市民公開講座は、一般社団法人日本東洋医学会と当協会が毎年共催で開催しており、今回で67回。
- ・当協会は、漢方生薬製剤の製造業者と販売業者並びに生薬原料関係業者66社からなる。
- ・古代中国に起源を有し、日本では奈良時代に中国から伝わり、日本の風土、文化の中で作りあげられた日本の伝統医学である。
- ・薬局で購入できるものは294処方認可され、医師の処方が出るものは148処方が認可されている。
- ・漢方 薬膳のポータルサイトで行った意識調査（2016年）：78.2%の方が服用経験あり。しかし、自分に効果が有るか不安を持っている方が多い。
- ・不安を取り除いていただけるよう、第1部では、お二人の先生に講演いただく。
- ・第2部は、山田監督 人間ドラマに的を当てた映画はみなさまご存じのとおり。

**14:03～15:06 第1部 市民のためのシンポジウム 自然のチカラで美しく健康に**

**一心と体に効く漢方一**

○座長：野萱純子先生（社会医療法人財団大樹会 総合病院 回生病院 女性漢方外来）

- ・塩田先生からはありふれた症状をテーマに、木村先生からは老化をコントロールする話を。
- ・一歩進んで具体的に理解いただけるメッセージが含まれていればと願っている。
- ・塩田先生 3年前までは、25年間香川大学婦人科 漢方の授業にも定期的に参加。
- ・私も、塩田先生の漢方の授業を受けました。

**14:07~14:34 「その不調、漢方にできることがあります！」**

○講師：塩田敦子先生（香川県立保健医療大学 看護学科）

○毎日を元気に過ごしていらっしゃいますか？

- ・目覚めは良いですか？ 疲れがとれていないということは？ 眠れていますか？ 食欲はありますか？ . . .

○そんなとき

- ・栄養ドリンク、とにかく食べて憂さをはらす、ゲームに、お酒をあおる . . .

○そんな風にならばっているうちに

- ・血圧高め、メタボ体型、肩が凝る、めまいがする、動機がする、吐き気がする  
→ **不定愁訴**（ふていしゅうそ）

○まず「**養生**」をしましょう

- ・しっかり休む
- ・早起きをして朝御飯を食べる
- ・旬のものを食べ、身体を冷やす糖分などを控える
- ・ゆっくり入浴する
- ・ウォーキングなど軽い運動をする
- ・スマホやパソコンなどは寝る前には見ない
- ・映画などを見てリラックス

○漢方で考える健康とは

- ・恒常性（ホメオスタシス）
- ・**中庸** 健康な状態にバランスをとれていること
- ・バランスが崩れ「未病」の状態 → 養生を

○漢方のウソと本当

- ・5～6世紀に日本に伝わってきて、日本の気候や風土に合わせて日本独自のものとして進歩してきたもの。

○漢方では**心身一如**

- ・**心と体を分けて考えない、心の問題も身体症状のひとつ**
- ・ストレスで体調が崩れる
- ・気分が良ければ、元氣、病氣も改善

○漢方は**天人合一**

- ・環境（自然環境、社会環境）を人は内包している

- ・陰陽論、気血水理論、五行論・・・

○漢方薬とそのみたてを学んでみましょう

◇葛根湯医者・・・やぶ医者？

葛根湯医者というのがございまして、こいつは無間にも、葛根湯ばかり飲ませたがる。

「お前さんはどこが悪いんだ？」

「先生、どうも、頭が痛くてしょうがねえんですがねえ。」

「んー、頭痛だなあ、そりゃ。葛根湯、やるから、飲んでごらんよ。」

「お前さんは？」

「腹がしくしくいてえ(痛い)んです。」

「腹痛でえんでえ、そりゃ。葛根湯やるから、お飲み。そっちのほうの方は？」

「どうも、足が痛くて、しょうがないんですがねえ。」

「足痛(そくつう)てえんだよ、そりゃ。葛根湯やるから、一生懸命、お飲み。その後ろの人は？」

「先生、あっしは、目が悪くてねえ。」

「ん、そりゃ、いけないなあ。目は眼(まなこ)とってなあ、一番、肝心なところだぞお。葛根湯やるから、せいぜい、お飲み。その隣の方は？」

「いや、兄貴が目が悪いから、一緒に付いて来たんで。」

「そりゃ、ご苦労だなあ。退屈だろう。葛根湯やるけど、飲むか？」

- ・本当にやぶ医者でしょうか いくつかの生薬を組み合わせでできたのが葛根湯、漢方
- ・漢方はチームで効く 組み合わせと割合  
発汗解熱、こりをとる、胃腸の働きをよくする、発熱作用、滋養強制作用・・・

○漢方って効果が出るまで何ヶ月もかかるんですね

- ・組み合わせである生薬が少ないものはすぐに効きます。
- ・生薬の種類が多いものは長くかかることがあります、2～4週間でよい結果が出てきます。

○かぜのふたり 同じ漢方薬は使いません

- ・ラグビーをする18歳の男性 80歳のおばあちゃん
- ・症状も微妙に異なり、体力や胃腸の強さの違いに合わせ、 → 「同病異治」 同じ病気でも違う漢方を使います
- ・葛根湯医者は「異病同治」 病気が違っていても、同じ漢方を使います

○漢方って保険がきかなくて高いのでは

- ・1977年から保険適用が認められ、エキス製剤が148処方、

○漢方は副作用がなくて安全ですよ

- ・食べ物にアレルギーの起こることがあります

○どんな症状に漢方は効くのでしょうか

- ・メタボ体型の二人  
暴飲暴食、血圧高め、便秘気味 → 防風通聖散(ぼうふうつうしょうさん)」

○冷える二人の女性

- ・末梢の血流が良くない  
→ 当帰四逆加呉茱萸生姜湯（トウキシギャクカゴシュユシヨウキョウトウ）  
桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）

○終わりに

- ・漢方では「気のせい？」と思うような症状でも、身体とところのバランスの崩れと考えて、漢方を活用して。

14:34~15:06 「漢方の知恵でポジティブ・エイジング」

○講師：木村容子先生（東京女子医科 大学東洋医学研究所）

- ・日本東洋医学会の役職、英国大学を卒業
- ・多くの著書 「女50歳からの変調を感じたら読む本」など

○はじめに

- ・加齢は自然現象 毎年必ず年齢は高くなる。
- ・女性は7年周期で曲がり角がある。28歳で身体や性機能のピーク、49歳で閉経
- ・男性は8年周期で曲がり角 32歳でピーク、64歳で老年期
- ・加齢に抵抗するよりも、どうやって年齢を重ねるか、老化を戻すことは出来ないなので、老化の速度を遅らせ、天寿する。
- ・アンチ・エイジングではなく、ポジティブ・エイジング

○病気や薬に頼る前に、生活習慣を見直さなければ

- ・健康番組、雑誌、新聞の特集 → 情報はあふれているものの
- ・自分に合っているものを見つけなければ！

江戸時代から「治療の前に養生」

「変」：機構、仕事、人間関係など に備える

○健康とは

- ・健康 未病 病気  
未病の状態、生活習慣を見直したり、養生をすれば健康になれる

○「神農本草経」の上・中・下薬

- ・上薬 健康増進
- 中薬 未病を治す
- 下薬 病気を治す

○気・血・水の乱れに注目

- ・からだのサインに気づく
- ・気・血・水の状態
- 気 気虚：元気がない 消化の良いもの ストレスをためず、解消する
- 気うつ：不安感 気の流れをよくする シソ、ハーブティ 好きなことに没頭できる時間を確保

気逆：急に頭やおなかが痛くなる シナモン、アロエ、深呼吸してみましょう

血 血虚（けっきょ）：夜更かしをやめる  
血（おけつ）：階段を使う

水 水毒：夏野菜を食べる、運動や入浴で汗をかく

○自分に合った養生法を見つける！

- ・気がないと血も水も動けない
- ・病とは気を失うこと

○気の管理に着目した養生

- ・ **食事、運動、睡眠、感情の四養生が基本**
- ・ 食事は気を作り出す 地産地消で旬の食材
- ・ 運動は気を巡らせる
  
- ・ どの薬を飲むだけでなく、飲んだ後の生活で気をつけるべきことがかかされている
- ・ 夕食と就寝までに3時間をあける
- ・ 腹八分目の勧め
- ・ 各自の「中庸」に合わせる 自分の「中間」、「中庸」を意識する

貝原益軒

**自分なりの中庸を保って攻めのエイジングを。**

15:06~15:10 休憩

**15:10~16:05 第2部 映画をつくり続けて 三者対談**

○山田洋次（映画監督）

○梅津龍太郎（ラジオキャスター・プロデューサー 徳島出身）

○岩瀬弥永子（ラジオパーソナリティー 四国放送の看板番組、朗読奉仕に力）

岩瀬：監督 漢方とのつながりは？

山田：漢方には親しみがあって、近しい知り合いは漢方で治療をする医者。漢方で治療をすることをしてきている。徳島には針の清水先生がいる。

岩瀬：徳島でロケの際には、清水先生のところでリラックス。

山田：お灸の藻草の臭いがリラックスするんですね。

梅津：健康に注意してやっていることは、運動は？

山田：別にやっていない。しいて振り返ってみると、映画を作るのは50~60人のスタッフと2~3ヶ月一緒に仕事をするので、食事はちゃんと定時にとることが大事。夜まで撮影が続くときも、6時には夕食をとる。**規則正しく食事をしてきたこと**があるかな。

岩瀬：お酒は飲めない、野菜やお肉は？ 年齢は？

山田：お酒は飲めない。今年の秋には 85 歳。

梅津：高松で、松坂さんをマドンナに長期ロケ。思い出は？

山田：映画のために、大勢の市民が祭りを再現してくれた。

- ・渥美さんは、「昔の祭りは、今頃のパレードとは違って、悲しみがありますね」と。
- ・その時には「肝硬変で、余命 3 年」といわれていた。「人を喜ばせるのが商売だから、病気だと言うことは親戚にも誰にも言うな」と。
- ・「最近渥美を見なくなったね」 何年かしてから死んだことが知られるようなことが理想だと。
- ・高松ロケの時には、余命を意識し、過ごしていたのでは。

岩瀬：渥美さんの生き方、20代で肺病の手術も。

山田：その時代には肺病は死ぬ病気だった。同じことをしているのに、なぜか受けない。体が良くないのではないかと思い、「病院へ行け」と。

- ・病院へ連れて行くと肺病だと。そのころの治療は、何年も寝て治療をするか、肋骨を切って肺を取り出す手術をするか。
- ・渥美さんは手術を選び、肺が半分無い。退院する際に、お医者さんから「肋骨が半分無いのだから、背筋をシュンとしておきなさい」と。
- ・渥美さんは「食が細いので、僕は早死にしますよ」と、死ぬ 20 年ぐらい前に言っていた。

山田：渥美さん、クローズアップで撮れば顔色が悪いことがわかり、また、声に変化が出ます。これ以上はだめだと「ok」を出したこともあります。浅岡さんにリリーを、渥美さんの最後になるだろうと出してもらった。久しぶりに会って、泣いていました。

- ・48 作目の最後の作品。必死になって、死にものぐるいになって寅さんを演じてくれた。

岩瀬：寅さんのような人に巡り会いたい

梅津：「フーテンの寅さん」は、渥美さんと山田監督と〇〇さんが作り出したもの。浅草が全国区になり、観光客が来るようになった。浅草を選んだ理由は？

山田：下町で門前町がいいと思った。東京は町並みが全部空襲にあっているんで、たまたま柴又の帝釈天は空襲に遭っておらず、昔の面影が遺っている。

- ・浅草の参道は直線で面影がない。帝釈天はもともと農道だったので、うまいカーブになっている。河原の店のたたずまいが良いと思った、俺（寅さん）のふるさとだと思った。

山田：葛飾柴又 最後が母音のアで終わると明るい 地名が良い。

梅津：映画を見ていなくてもテレビで再放送がされ、寅さんのファンになった人がいる。

山田：いろいろなことを伝えてくれて感心して観る映画と違って、寅さんは無口な映画だと思う。

寅さんの映画を見ながら、観客がおしゃべりをしているのではないかと。寅さんは無口で、目立たないスタッフを見つけては話させ、聞くのが好きだった。渥美さんは映画ではおしゃべりだが、普段は無口だ。お話を聞くのが好きな人だった。

岩瀬：本当の悩みを聞いてくれる人が少ないので、寅さんのような人が必要なのは。

山田：一人で映画を見に来て、映画を見ながらしゃべっている人がいる。俺は、こういう人のため

に映画を作っていけばいいのだと思った。今は、映画の始まる前に、「おしゃべりしないように」と言うが、僕の映画はおしゃべりしながら楽しんだり、批難しながら見てほしい。

梅津：寅さんが筋の通ったことを言うと、観客は「そうだ！」と声が出ていた。

山田：石田あゆみといい関係になれそうな場面がある。「虎、いてまえ」「アホ、そんなときに何もできんのが虎のええとこやないか」と、観客から声が出た。

・共感しつつ、楽しんでくれていた。声を出し、前のイスを蹴飛ばすような映画を作りたい。

梅津：今の映画は観客席に入る時間も決まっていて、1回しか見られない。昔の映画はいつでも入れて、何回でも見られた。

山田：自由に、自分の声が出せることが大事。管理されすぎている。

岩瀬：吉永小百合、黒木さんとか、これから延びる人を映画に出演させている。何か心に響くものがあるのでしょうか？

山田：オーディションで何十人もいたけれど、ピンとくる。彼女は役のイメージにぴったりだったので、迷わなかった。

岩瀬：自分が生きていない時代の役で、困ったでしょうねえ。

山田：生きていないからしょうがないですよ。

梅津：最近の作品は「家族はつらいよ」

岩瀬：家族、そうだそうだというものがあつた。

山田：あおいゆう 夫が妻の誕生日にプレゼントを買おうと「何かほしいものがあるか」と聞くと、離婚届に印を。これを映画にしようと思った。

梅津：新しい作品を作ると、全く違ったものが出てくる。

岩瀬：監督は探求心があると思いますが。

山田：大事なことを笑い話にして伝える。まともにぶつけると感情的になることを、笑い話にして伝え、そうだったのかと思う。これは、共同生活していく上での知恵ですよ。笑いながら大事なことを伝える。

岩瀬：その一言からいろいろなことを想像させる、そんな想像力が要ると思う。

山田：今から百数十年前に映画が出来たときには、馬が走っているだけで驚いた。映画から、観客は自分の問題として考えていく、観客とスクリーンの対話が始まる、それが僕の理想の映画。

・スターウォーズなんかは、観客はいっぱいいてもシーンとしている。観客がザワザワざわざわしているような映画、俺にもあるなあ、思い当たるなあという映画。超大作とは違う。

岩瀬：人から人へ語り継いでいける、死を語りながら希望を与えてくれるような映画。

山田：想像力を育てる映画。絵を見る、音楽を聴くとか演奏するとか、芸術は生活に大事で、小学校の教育に必要。子供にとって必要なことは放課後に友達と遊ぶこと、スポーツをすること、音楽を演奏すること、家の手伝いをする事。

岩瀬：想像する力を養うことの大切さ、映画が何を与えてくれているのかがわかる。

梅津：昔は学校からみんなで映画に行った。子鹿物語とか。みんなで歩いていった映画が楽しかった。

た。映画に育てられた。

山田：飽食の時代 おいしいものをいつでも与えられているので、わからなくなっている。

岩瀬：最後に、次の作品は？

山田：東京家族 4組、8人の家族 喜劇にして、続編を作ろうと。

16:05~16:08 閉会式 副会頭 たけざわよしひろ

- ・天候の悪い中、ご参加いただき、お礼申し上げます。
- ・第一部、漢方の良さ、漢方の素晴らしさを再認識いただきたい。
- ・我々の知らないような情報、裏話をお聞かせいただいた。
- ・明日からの生活に、本日の情報が役立つことをお願いし、終わりの挨拶とする。

—以上—

**第67回日本東洋医学会学術総会  
市民公開講座**

参加費無料  
定員800名  
(先着順)  
※事前受付はございません

日時 2016年6月5日(日) 開演14:00(開場13:30)  
会場 サンポートホール高松 3F 大ホール

**第1部**  
**自然の子カラで美しく健康に**  
-心と体に効く漢方

座長 野萱 純子 先生(社会医療法人財団大樹会 総合病院 回生病院 女性漢方外来)  
「その不調、漢方にてできることがあります!」  
演者 塩田 敦子 先生(香川県立保健医療大学 看護学科)  
「漢方の知恵でポジティブ・エイジング」  
演者 木村 容子 先生(東京女子医科大学東洋医学研究所)

**第2部**  
**映画をつくり続けて**

三者対談  
山田 洋次氏  
(映画監督)  
梅津 龍太郎氏  
(ラジオキャスター・プロデューサー)  
岩瀬 弥永子氏  
(ラジオパーソナリティー)

主催:一般社団法人日本東洋医学会  
日本漢方生薬製剤協会  
後援:高松市、香川県医師会、高松市医師会、  
徳島県医師会、愛媛県医師会、高知県医師会、西国新聞社

お問い合わせ先) 第67回日本東洋医学会学術総会 運営事務局  
株式会社メッド 〒701-0114 岡山県倉敷市松島1075-3 TEL:086-463-5344 E-mail:jsom67@medgakkai.org